

**Prüfungsordnung für**  
**den 4. Kyu (orange/grüner Gürtel)**

Das sollst Du zeigen:

- Freifallen über das Bein des Partners aus der Bewegung
- Freifallen über ein Päckchen aus dem Laufen: in den Hanmistan und mit liegen bleiben, abklatschen

**Suwari waza:**

- Shomen uchi: Nikkyo omote und ura
- Katate dori: Irimi nage direkt

**Hanmi hantachi waza:**

- Katate dori: Soto kaiten nage omote / Kokyo nage

**Tachi waza:**

- Ai hanmi: Nikkyo omote und ura
- Katate dori: Nikkyo omote und ura
- Katate dori : Kokyo nage ( zwei Varianten)
- Shomen uchi: Tenchi nage (Tai Sabaki Eingang)
- Shomen uchi: Kokyo nage (zwei Varianten)
- Shomen uchi: Shiho nage omote
- Jodan tzuki: Ikkyo omote und ura
- Jodan tzuki: Irimi nage
- Jodan tzuki: Kote gaeshi
- Mawashi Geri: Tai Sabaki ausweichen, 2 Angriff: Shomen Uchi – Ikkyo

Ggf. Jui Waza

Deine Lehrerin hilft Dir die Begriffe zu lernen und die dazu passende Bewegung zu machen.

Viel Erfolg!

### Einige Japanische Ausdrücke auf Deutsch:

Onegaishimasu =Aufforderung vor dem Training und Aufforderung eines Partners zu Üben

Domo arigato = Vielen Dank! (Am Ende des Trainings)

Tai sabaki = Ausweichdrehschritt (2 Schritte)

Suwari waza = beide Partner bewegen sich auf Knien

Tachi waza = beide Partner stehen

Hanmi hantachi waza = ein Partner kniet, ein Partner greift aus dem Stehen an

Seiza = Kniesitz

Seiza Kokyo ho = Atemwurf im Kniesitz

Shikko = auf Knien gehen

Tachi waza = beide stehen

Ai hanmi Katate dori= über Kreuz angreifen – zum Handgelenk

Shomen Uchi = über Kreuz angreifen – Handkantenschlag auf die Stirn

Jodan tzuki = über Kreuz angreifen - Stoss mit der Faust zum Kinn

Katate dori= spiegelgleich angreifen zum Handgelenk

Kata dori = spiegelgleich angreifen an die Schulter

May ryu kata dori = von vorne an beide Schulter greifen

Ikkyo = 1.Haltetechnik

Nikkyo = 2. Haltetechnik

Mawashi Geri = Angriff mit dem Fuß zur Schulter

Omote = vor den Angreifer gehen (Bauchseite)

Ura = hinter den Angreifer gehen (Rückenseite)

Soto kaiten nage = Kreiswurf von außen

Kokyo nage = Atemwurf

Irimi nage = mit Tai Sabaki in den Rücken eintreten mit anschließendem Wurf

Shiho nage = Schwertwurf oder 4 Richtungen Wurf

Kote gaeshi = Handgelenkwurf

Jui Waza = verschiedene Techniken, dem Angriff angepasst.